

学級・ホームルーム担任のための

教育相談 第14集

キレる子どもの理解と対応

栃木県総合教育センター

まえがき

少子高齢化や情報化が加速度的に進行する社会の中で、子どもたちを取り巻く環境が大きく変化してきています。その変化は子どもたちの成長・発達にも大きな影響を与えています。たとえば、社会性や人間関係能力、忍耐力の低下などがその一つです。そして、それらに起因すると思われる問題として、いじめや不登校、暴力行為、非行の低年齢化や凶悪・粗暴化、突然キレル問題など、様々な問題があげられます。

当センターでは、先生方が学級経営や教育相談を行う上で参考になるようにと願って、毎年小冊子「学級・ホームルーム担任のための教育相談」を発行し、これまでに「不登校」や「いじめ」「無気力」「リストカット・自殺企図・摂食障害」等の問題を取り上げてきました。

今回は、平成17年夏の教育相談特別講座で、幼稚園から高等学校まで600名を超える先生方の受講申込があり、反響の大きかった「キレル」という、近年増加している問題を取り上げました。「キレル」問題は、実に広い年齢層で起きていると考えられますが、本冊子ではその中でも特に学級で起きている「キレル」行動を、その背景や要因から、対応の実際、予防まで、具体的にまとめました。

この小冊子が、先生方が「キレル」児童生徒と接する際に、また予防的な取組みを行う上で、参考になることを願っております。

平成18年3月

栃木県総合教育センター所長

佐藤 信勝

目 次

まえがき

[1] キレる行動

- 1 キレるとは 1
- 2 キレるメカニズム 1

[2] キレる行動の背景と要因

- 1 社会的な背景 2
- 2 キレる行動の要因 3

[3] キレる子どもへの対応の実際

- 1 小学校の事例 5
- 2 中学校の事例 7
- 3 高等学校の事例 9

[4] キレないための予防的取組み～心理教育のプログラム例～

- 1 キレるまでの感情に気づくこと 12
- 2 キレないための対処法を身に付けること 13
- 3 よりよい自己を育てていくこと 14
- * ワークシート例 18

引用・参考文献等 26

あとがき

〔1〕キレル行動

キレルという言葉は、1988年の『現代用語の基礎知識』にはすでに登場していますが、1990年代後半から、キレた中学生や高校生などが次々と校内暴力やその他の少年事件を起こし、一見普通に見えた生徒による突発的にキレた恐さが世間の人々に大きな衝撃を与えました。その後、さらにキレル年齢も低下し、幼稚園児にも見られるとの報告があり、キレル大人も話題になりました。

このようにキレルという言葉は、幼児や小学生から、中・高生、大人に至るまで、対象も内容も幅広い意味で使われるようになってきています。

1 キレルとは

キレた時の状況は、ダムが警戒水位を超え、満水状態（水島広子によれば、この飽和状態が「前ギレ状態」と呼ばれている）になり、それに耐え切れなくなってついに決壊した現象にたとえられることがあります。

その決壊前の満水状態の感情は、多くは怒り、不快、不満、不安、恐れ、嫉妬などのネガティブなものです。それらの感情は、誰にでも起こりうる自然なものです。対処できる「心の容量」は人それぞれです。この冊子では特にキレルという言葉で、『怒りなどのネガティブな感情が自分の容量を超えてしまい、適切に対処できなくなり、突発的に爆発させてしまう行動』と考えていきます。

キレている時には、心の中で起きた衝動（エネルギー）が、誰も手出しができないくらい激しい勢いで放出されているといえます。そして、キレた子どもたち自身もその時の状況をよく覚えていないといわれるように、理性を失ってしまっているのです。



2 キレルメカニズム

それでは、キレルという行動はどのようにして起きるのでしょうか。

キレル前提にムカつくことがあるということが分かっています（ベネッセ，1998）。ムカつくという感情は、「何となく嫌だ」などの相手への嫌悪感から、自分でもその対象や原因がはっきりしないがイライラするなどの内的な不快感までいろいろです。このように、ムカつくという感情は、非常に曖昧でとらえにくかったり、「ムカつく」以外のことばで表現することが難しかったりします。その上、近年、子どもたちの言語表現能力が低下してきているため、感情をうまく表現することが難しい現状でもあります。そのため、ムカついた感情を自分なりに表現してもうまく伝えられなかったり、伝わったとしても相手に受け入れてもらえないことも生じたりします。このような状況が蓄積していくと、しだいにムカつくという感情が蔓延していき、前ギレ状態になり、それが限界を超えてしまうと、一気に爆発したかのようにキレルという行動で表出してしまうのです。

このように考えると、キレル行動は、主に対人関係のコミュニケーションがうまくいかない時に起こるといえます。水島はコミュニケーションの流れとキレル行動の関係を図1のように3つの経路に分類しています。

第1経路は、ネガティブな感情を相手に伝え、相手もそれを受け入れたことにより、怒りが解消できた状況です。

第2経路は、ネガティブな感情を相手に伝えることができなかったことで、怒りが蓄積され、前ギレ状態になり、その後ちょっとした刺激でキレてしまう状況です。

第3経路は、ネガティブな感情を相手に伝えたものの、逆に相手から一方的に言われてしまって、何も言えなくなったことで、さらに怒りがふくらみ、前ギレ状態になり、些細な刺激でキレてしまうといった状況です。つまり、感情表現をして交渉を試みたけれど、相手からの一方的な押し付けによって挫折してしまい、沈黙して、前ギレ状態になるということです。このような状態を繰り返

していくと、「怒り」を表現してもどうせ聞いてもらえないだろうと思い込んでしまい、次第に第2経路をたどっていくことになります。

このように考えてくると、コミュニケーションがうまくいかないことによる相互作用が、キレルという状況に至る大きな要因になっていると考えられます。

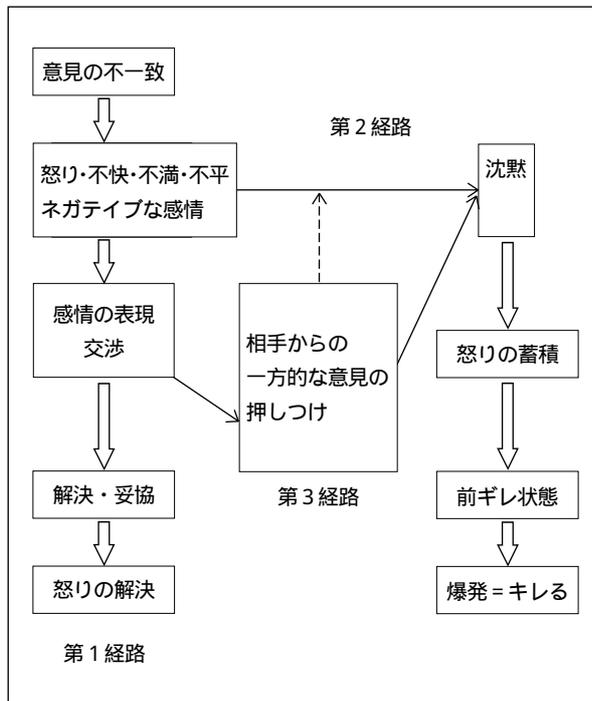


図1 コミュニケーションの流れと「キレル」の関係
(水島広子「親子不全=キレル子どもの育て方」一部改訂)

〔2〕キレル行動の背景と要因

人間誰も、いつも「快」感情ばかりでは過ごせません。相手の言動に腹が立ち、その怒りの感情のままに攻撃的な言葉を投げつけてしまうこともあるでしょう。このように、理性の働きを失い、コミュニケーションがうまくいなくなり、爆発を起こしてしまうのがキレルという行動なのですが、それが現在のように広がりを見せてきた背景や要因としては、どのようなことが考えられるのでしょうか。

1 社会的な背景

(1) 少子化や核家族化などの影響

かつて子どもたちは大家族の中で生活し、放課後も異年齢集団の中で遊び、たくさんの人間関係を経験していました。それが、少子化や核家族化により、かつて自然に身につけていたものがなかなか獲得できないような状況になっています。

また、少子化の中で、一人の子どもにかかる期待が過剰になり、子どもたちにストレスや緊張をもたらしていることも考えられます。

子どもたちは、多様な人間関係の中で、お互いの気持ちをぶつけ合って、その中で自然と譲り合い、何とか折り合いをつけていくという経験が得られにくくなっているのです。

(2) TVゲームなどの影響

少子化による遊び相手の減少だけでなく、遊ぶ場所自体も減少し、さらに塾や習い事によって遊びの時間も減り、遊びの内容も室内でのTVゲームを中心としたものになり、子どもたちはますます人間関係を学ぶ機会が減ってきました。また、このTVゲームをすること自体が、キレル問題も含めて、子どもたちの様々な問題行動につながっているということも指摘されています。

その大きな理由の一つは、TVゲームが攻撃性を助長し、キレル行動につながるのではないかとことです。さらに細かくみると、岡田によれば、現実と仮想の世界の境界が曖昧にな



ること、成功した時に得られる満足と報酬により暴力・攻撃的行動が強化されること、敵か味方かという二分法思考に陥り、敵を攻撃する行動が強化されること、ゲームをしないとイライラするというような依存性が助長されることなどの点から、子どもたちの様々な問題行動との関連が指摘されています。

また、TVゲームにはまってしまふことで、生活のリズムが乱れ、朝起きられなくなり、倦怠感、食欲不振感など、さまざまな心身の不調を訴えることにもなります。

(3) 「スピード化」時代の影響

現代社会は猛烈なスピードで変化しています。子どもたちは常に「早く、早く」とせき立てられています。こうしたストレスがキレる行動につながっていることも考えられます。

また、効率や結果を求める「効率主義」によるストレスもキレるという行動につながっていると考えられます。子どもたちにはゆっくりと時間をかけて、時に失敗しながらも体験的に学んでいくという余裕がなくなっているのです。

そして、実は大人たち自身も何かに強迫的に追い立てられるようにして生活しています。したがって、親自身が、子どもたちがゆっくりと時間をかけて成長していくのを見守る余裕がないのです。そのため、子どもと一緒に遊んだり、子どもが失敗した時に励ましたり、達成感を共に味わう体験をしたりすることが少なくなっています。

(4) 食生活の変化などの影響

子どもたちの問題行動の背景として、栄養学的な観点から、レトルト食品や食品添加物、外食（ファーストフード）等々の、食べ物の問題が指摘されることもあります。そうした食べ物自体が人間の心と脳に影響を与え、キレる行動にもつながっているというのです。

また、最近では家族そろって食事をする家庭が減っています。家族や他人と一緒に食事をするということは、「同じ釜の飯を食う」という言葉に表されるように人間関係のつながりを深めます。最近では、「孤食」という言葉があり

ますが、家族と別に一人で食事をするという行為は、人間関係の基盤である家族関係の面でも大きなマイナスの要因となって、キレる行動につながっていることも考えられます。

2 キレる行動の要因

(1) 家庭環境に関する要因

保育園で「キレる」傾向にある子どもは約3%に上り、そのうちの約70%が虐待を受けていると推測されるという報告があります（北九州児童相談所による全国66園実態調査、2001）。

また、国立教育政策研究所は、1999年から2000年にかけて全国各地で多発した少年事件を契機に、幼稚園児から高校生までの子どもたちの行動の調査に取り組みました。そして、「キレる」子どもの背景の生育環境としては、75%に「過保護・過干渉・放任などの不適切な養育態度」があると報告しています。

さらに、親の離婚や夫婦の不仲などの家庭内のいざこざなどが、子どもたちに不安や緊張状態をもたらしていることも考えられます。

(2) 本人に関する要因

「キレる」行動に関して、指摘されている本人の性格や特性の要因としては、早熟（身体と精神のアンバランスで不安定になる）繊細・内気（神経過敏、言いたいことが言えずにストレスがたまる）礼儀正しい（人によく思われたいという願望が強い、自分を押し殺す）誇れるものがない（学習成績や運動面などでプライドを持ってない）などの特性があげられます。

こうした特徴を持った子は、不安定で、感じやすく、時に被害者意識を持ちやすく、何かプライドを傷つけられるような体験をするとキレやすいとされています（「キレる子どもの危険度がわかるチェックリスト」尾上進勇 1998による）。

ア 感情の認識

人は、受ける刺激に対してさまざまな感情を抱きます。乳児でさえも、おなががすいたり、オムツが汚れたりすれば、それは自分にとって不快なものとして受け取り、「泣く」

という形で自分の感情を伝えるわけです。

感情というのは発達とともに分化していきます。そして、単に快・不快というだけではなく、それが楽しさなのか、うれしさなのか、あるいは怒りなのか、悔しさなのかということ等を認識し、それを大人から言葉に置き換えてもらうことで、豊かな感情が育まれていくものなのです。

人は、ことばでものごとを考えますから、ことばは自分の中にわき上がっている感情を整理するための大切な手段といえます。例えば大河原は、子どもが「悔しい」体験をした時に、周囲の大人にその感情を「悔しいんだね」と言葉で表してもらった経験がないと、わき上がる不快な感情が「悔しい」気持ちなのだということを認識することが難しくなってしまう、と述べています。

また、親に「よい子」として認められたいと願う時、自分の感情よりも親の感情を優先させ、無理して合わせようとします。そして、本当の感情とすり替えたり、そういう感情を持ってはいけないんだ、と制御してしまったりすることがあります。「淋しい。振り向いて欲しい。」という気持ちがあっても、我慢をして物分りのいい子になってしまっているということも考えられます。そういったことが続くと、いつの間にか、本当の感情が分からなくなってしまい、豊かな感情が育ちにくくなってしまいます。

その結果、心の中にもやもやした不快感が鬱積していき、自分でどう対処したらいいのか、方策が見い出せずに、キレるという形でダイレクトに感情が表出してしまうことになるのです。

イ 思考の特徴

起こった出来事そのものではなく、「～でなければならない」、「～すべきだ」等の信念（思い込み）が、怒らせたり、悲しませたり、落ち込ませたりするのだという考え方（Ellis, A）があります。

そもそも子どもというのは、ひとりよがり

な発想をしてしまうものですが、思考を不自由にする思い込みが強いと、状況を冷静に的確に認識することがより一層難しくなります。そして、周囲との認識のズレから、誤解が生じ、自分の思いがうまく受け入れられないということが起こってきます。その状況が積み重なることで、結果としてキレることになるわけです。

ウ 自己コントロール力

自分の思い通りにならない状況の中で耐える力が不足していたり、別の方法や考えを用いてとらえ直したり、対処したりする術を知らないと、自己の行動をコントロールすることが難しくなります。対決を避けて逃げる、違う行為で代償する、正当化する、とりあえず問題を棚上げするなど、キレる状況に陥らないために有効な自己防衛方法はいくつもあはずですが、それを使うことができないがために、どうしてよいのか分からなくなってしまいうわけです。そして、自暴自棄になって、キレるという状況が生まれることもあります。

エ コミュニケーション能力

コミュニケーションは、自分から他人へ、他人から自分への、言葉や表情、態度を媒体とした気持ちのやりとりです。よりよいコミュニケーションのためには、自分の気持ちを伝える力と相手の気持ちを感じ取る力の両方が必要とされます。さらに、意見の相違があれば話し合っ理解へとつなげようとすることも重要です。

ところが、これらの力のうち、どれかが脆弱であると、円滑な人間関係をつくるのが難しくなります。家庭では、意識しなくてもある程度気持ちが通じる場所がありますが、家庭外ではそうはいかないために、トラブルが生じてキレてしまうというのもよくあることです。

また、コミュニケーションがうまくとれていない根底には自尊心の欠如があるものと考えられます。自分を大切にできる心が基盤にないと、他を尊重する心が育たないのです。

(3) 学校に関する要因

学校での出来事がキレる状況を作り出してしまふこともあります。

長期間友だちからいじめを受けていて、それが解消されない場合、子どもはかなりのストレスを抱え続けることになります。そして、どうにもこらえきれなくなったときに、キレてしまうということが起こります。

また、先生が日頃から生徒一人一人の考えや思いを聴くことをせずに一方的に叱る、不用意に子どもを傷つける発言をする、指導方針に一貫性を欠くなどの理不尽な対応を繰り返していると、「納得いかない」という気持ちが膨らんで、キレるという状況に子どもを追い込むことにもなります。

その他、LD、ADHD、高機能自閉症等の子どもたちは、ストレス（ストレスを発症する要因）に対して弱いという傾向があります。特に思春期以降は、「何となく周り自分と違う」ということに気づき始めますが、「どこが、どう違うのか」という点を理解できないので、通常の子どもが感じる以上の不安定さを抱えてしまうことになります。その結果、ストレスへの耐性が弱くなってしまいます。そして、軽度発達障害への理解不足による不適切な対応から、二次障害が引き起こされ、キレてしまう場合も見受けられます。

これまでみてきたように、キレる行動の背景と要因はさまざまですが、キレる状況に陥らないためには、「自分を大切にしたい気持ち」（自己肯定感）をもっていることがとても重要なことです。自己肯定感が高いと、自己を素直に見つめ、自分の感情や思考などを適切に受け止められ、物事に対して前向きに表現することができるようになります。

こうした自己肯定感、周囲から優しくされたり、かけがえのない存在として大切にされたりする経験によって高まっていくものです。誰かから愛されているという実感がもてると、自分を大切にすることができるようになります。

〔3〕キレる子どもへの対応の実際

子どもがキレてしまった時、その子が落ち着いてから話をじっくり聴いてみると、キレてしまうにはそれなりの理由があると感じてしまうことがあります。

しかし、友だちを叩いてあざをつくってしまったたり、学校のガラスを割ってしまったたりするなど、被害があると、学校としても早急に何とかしなければならぬのです。

ここでは、キレる子に対してどのように対応していけばよいのか、小・中・高等学校のそれぞれの事例を通して考えていきたいと思います。

1 小学校（6年生男子）の事例

状態像

悪口を言われるとカッとなって、頭の中が真っ白になってしまう。自分の思いどおりにならないことがあると、乱暴な言葉で怒鳴ったり、教室の机や椅子を蹴ったりする。

家では、そのようなことはない。

問題の経過

小学校6年生のA男は、体も大きく腕力も強い。低学年の頃から友だちとのけんかが多く、学校から家庭に連絡することも度々であった。

5年生になる時のクラス替えで、仲良しの友だちとも離れてしまい、一緒に遊ぶ友だちもいなくなってしまった。6年生になっても仲良しだと思える友だちができず、何か言っても、言い返されることが増えてきた。中でも、教室が騒がしい時にA男がイライラして「うるせエ!! 静かにしろよ」と言うと、「オメエの方がうるせえんだよ。バッカじゃないの」と言い返され、ますますイライラを募らせることが多くなっていった。そしてついに、カッとなり、大声で怒鳴ったり、机を蹴ったりするようになっていった。このような、キレた状態が頻繁に見られるようになると、担任も強い口調で注意するようになり、担任に対しても暴言を吐いた。

A男への対応

(1) 学校での対応

ア 本人へのかかわり

担任は、A男の暴力的な言動に困惑しながらも、頭ごなしに叱るのではなく、本人の思いをじっくりと聴く時間を持つように心がけた。

本人から「キレること」について話を聴いてみると、「キレる瞬間は、頭が真っ白になるからよく分からない」と言う。そこで、キレる前に何が起きているのか、真っ白になる瞬間から、時間の流れと逆に思い出していた。すると、友だちから強い口調で、「オメエの方がうるせえんだよ。バッカじゃないの」と言われたことが分かった。A男にしてみれば迷惑しているから注意をしたつもりだったのに、その思いは通じないどころかバカにされてしまったように感じたのである。さらに、まわりの子どもたちがA男ではなく、「オメエの方が…」と言った子に同調する態度をとったため、孤立感を強め、キレてしまったようである。

次に、どうして友だちからこのような言い方をされてしまうのかを考えさせると、自分が先に大きな声で、「うるせエ!! 静かにしろよ」と言っていることに本人が気づいた。

そこで、担任は、強い命令口調ではなく普通の言い方で話すよう本人と話し合った。それでも、つい強い命令口調で言っしまい、友だちから言い返されてカッとした時には、その場を離れ、隣の資料室に、落ち着くまでの5分程度いてもよいことを担任と約束した。

また、ちょっとした刺激でカッとなってしまっているA男を心配した担任は、母親に学校での様子を伝えた。

イ 学級集団へのかかわり

A男に対して「乱暴者で怖い」とか「できないのにいばっているだけ」というイメージが固定化して、学級の中で孤立してしまわないように、担任は、A男のよいところを意識して伝えたり、係活動やグループ活動で、自

分の責任が果たせるよう陰ながら援助し、友だちと協力して活動できた体験を増やしていくようにしていった。

また、授業や朝の会・帰りの会で「友だちを傷つける一言」などをテーマに話し合いを持ち、「おまえこそ」や「バッカじゃないの」等の禁句を決め、A男が敏感に反応しなくてもすむようにしていった。

(2) 家庭でのかかわり

父親は些細なことで大声で怒鳴ったり、物を投げたりしており、A男は、その度に怯えていた。そして、小さい頃は夢をみてうなされたこともあった。最近では、叱られると「どうせ俺なんか、必要ないんだ。」と泣きながら訴えていた。

担任から連絡を受けて、その後、父親は暴力的な行動を控えるよう心がけるようになった。また、休みの日には家族で一緒に出かけるなど、親子での楽しい時間を持つようにしていった。

このようなかかわりを学校や家庭で続けていくことにより、A男の頭の中が真っ白になることはしだいに少なくなっていった。

もともと活発なA男なので、担任から注意を受けることがなくなったわけではないが、担任の話を落ち着いて最後まで聞き、自分の悪かったところを受け入れられるようになっていった。



理解とかかわりのポイント

・本人の思いを聴き、その感情に気づく
キレて困った行動が繰り返されると、頭ごなしに叱ってしまうことがあります。しかし、本人にとっては自分の思いがうまく伝わらなかったり、できなかつたりした時にキレてしまうようです。だから、本人がどうしたかったのかを聴き、分かってあげることが落ち着く第一歩ではないでしょうか。そして、どうすればよかったのかを一緒に考えていくことが必要になります。

・行動の背景にある意味を考慮する

小さい頃は、体格によって力関係が決まる場合がありますが、成長するにつれ、立場の逆転がおこることがあります。今まで、学級の中で影響を及ぼしていたつもりだったのに、力が及ばなくなったことを集団の前で見せ付けられると、自尊心が傷つけられ、かえって力を誇示するような態度をとることがあります。

だから、子どもの行動の背景にある意味を考慮した指導が大切になってきます。

・先生がモデルを示す

担任の教師等が「困った子」と思ってしまうと、意識しないうちにその子どもを厄介に感じてしまったり、対応が冷たくなったりすることが少なくありません。他の子どもたちは、そのような教師の対応をしっかりと見ています。

教師が「困っているのはその子自身」ということを自覚し、他の子どもたちの接し方のモデルになるようにすることが大切です。

・家庭的な背景を考慮する

家庭の中で、大声や力によるしつけが行われたり、親自身が適切な怒りの表現方法を身に付けていなかったりする場合があります。

家庭の中で、誰が、本人にかかわったり、家族の調整役になったりできるのか、家庭と協力しながら進めていくことも大切です。

2 中学校（2年生女子）の事例

状態像

授業を抜け出したり、遅れてきたりする。注意を受けると表情が硬くなり、目の色が変わる。そして、机を倒したり、教室の壁を蹴ったりする。友人間のトラブルもあり、女子からも敬遠され、孤立しがちである。

問題の経過

中学校2年生のB子は、転校生である。

転校前の学校で、家事都合による欠席が多くなっていたB子は、今度は休まないで登校し、友だちもつくりようと考えていた。しかし、転校してきた時には、すでに女子の人間関係も固まっており、うまく仲間にはいることができないでいた。自分の思い通りにいかないことに苛立ちを感じ始め、ちょっとしたことに反応し、語気を荒げたり友だちに当たったりするようになり、ますます関係がうまくいかなくなっていった。

また、これまでの欠席や転校による学習進度の違いも手伝って、学習についていくのも大変だった。

授業内容は分からない、学級にも居場所がないB子は、授業を抜け出したり、遅れてきたりするようになった。特に担任の教科では、注意を受けるとふてくされたような態度をとることが多くなった。席に着いても、「狭くて椅子に座れない」と自分の机を前の座席の生徒にガンとぶつけてから座るので、前の座席の子からは嫌がられ、担任からは、また注意を受けていた。

初めは、冷静に注意をしていた担任であったが、B子の態度が目には余ると感じ、ついに授業に遅れてきたB子に「またおまえか。何度言ったら分かるんだ、いい加減にしろ！」と強い口調で注意した。するとB子は、机を倒し、「うっせー。いつもウチばっか。どうせいなけりゃいいんだろ」と怒鳴り、教室の壁を蹴って出て行ってしまった。

保健室に行ったB子は、いつも話を聴いてくれる養護教諭に「担任はひどい」ことをまくし

たてた。以前から、B子の思いを聴いていた養護教諭は、B子がどんな思いでいたのか分かっていて話を話した。するとB子も落ち着きを取り戻していった。

B子への対応

(1) 学校での対応

ア 本人へのかかわり

養護教諭と話し合った結果、担任は、感情的に注意したことがB子の行動をエスカレートさせてしまったと考え、その後は、意識してB子に声をかけ、人間関係を築いていくように心がけた。そして、B子自身を否定するような叱り方はしないようにした。

「いつもウチばっか。どうせいなけりゃいいんだろ」というB子の言葉からは、自分だけが悪いと思われているやり場のなさ、学級の中に居場所がない悲しさが伝わってくる。

養護教諭は、引き続きB子の話をじっくりと聴いていくことにした。

イ 支援体制づくり

まず、担任は、学年部会で話し合って、役割分担をして、B子にかかわることにした。

養護教諭からB子の思いを聞いた担任は、B子の「ちゃんとやりたい」部分に目を向け、B子がうまく自己表現したり、学習が分かるようになったりするためにはどうしたらよいか、B子のうまくいかなかったことについて、どんな方法で支援していけばよいかを考えていくことにした。

担任の授業の時にトラブルが多かったのは、担任の対応もきっかけの一つであったが、その教科が特に理解できないということも関係していたことが分かったので、個別学習ができるかどうか、本人と話し合いを進めていった。

そして、教科によって指導の先生が替わるため、それぞれの先生方にB子の授業の様子を聞き、B子への対応の配慮事項を理解してもらい、協力をお願いした。

ウ 学級集団へのかかわり

担任は、転校生であるB子がうまく学級に

適応できるような手だてを意図的に実施しなくてはならないと考えた。

そこで、まず自分がB子に声をかけたり、女子生徒と雑談している時に、傍にいるB子を話の輪に入れたりしてみた。

そうしているうちに、B子に声をかける生徒が出てきたので、B子と2～3人の女子に雑用を頼んで、B子が孤立してしまわないようにした。それでも、まだ、B子の言動に翻弄される生徒もいるため、そういう場合には、その子どもたちにも声をかけ、B子の思いを伝えたり、その子の思いは分かっていることを伝え、労っていった。

学級活動の時間には、学級の生徒同士が相互に理解を深めたり、仲間意識を育んだりできる内容を考えて実施していった。

(2) 家庭でのかかわり

家庭の事情もあるので、母親は、B子の学校での様子を心配しながらも、あまりかまっていられないでいた。

担任は、母親に学校でのB子の「困った行動」だけでなく、「今度こそちゃんとやりたい」思いを持っていることを伝えた。

それを聞いた母親は、忙しい中ではあったが、少しでも娘とかかわる時間を持つと心がけてくれるようになった。

そのうちに、B子は、一緒に夕食の用意をするわずかの時間に、母親に少しずつ話をするようになっていった。



理解とかかわりのポイント

・自分の居場所を実感できる

自分を分かってくれる人がいて、自分がいともよい場所があることは、自分が愛されている、必要とされているという実感を持てるということにつながっていきます。

このような思いを持てることで、子どもたちは挫折体験をしても頑張っていける力を得ることができる場合があります。

・叱り方を考える

叱った時に、生徒が反抗的な言動をとると、教師もムカつき、叱る内容の論点がずれて、本人の態度のことや、本人そのものを否定するような言い方をしてしまうことがあります。これでは、生徒の態度をますます硬化させ、人間関係もうまくなりなくなってしまいます。

また、思春期になると、友だちの前で注意を受けることを極端に嫌う傾向があります。

「みんなの前で恥をかいた」という思いが強く、そうなると、必要以上に“強さ”を誇張するような態度をとったり、反対に周りの目を気にしてしまったりすることがあります。

人前で叱ったりほめたりすることは、その子どもの年齢や性格等を考慮していく必要があります。

・チームで支援する

担任がしっかり生徒とかかわることは大切なことですが、子どもの問題が多様化して、担任一人では対応が難しくなってきました。

そのような時には、学年部会や生徒指導部会などの組織で話し合い、生徒理解を深め、役割分担をしてかかわっていくと、信頼関係が築かれ、効果的な指導・支援につながることがあります。

校内や家庭との連携、また、必要に応じて関係機関との連携も考えていきます。

3 高等学校（2年生男子）の事例

状態像

普段はこれといった問題行動もない生徒が、授業中、教師の言葉にキレた。ものすごい形相のまま震える拳で教卓を叩き、「こんな学校やめてやらあ！」と捨てぜりふを残して教室を出ていった。

問題の経過

〔男にとって、現在の高校は第一志望校ではなかったが、やりたい部活動があるので入学した。中学時代は有能な選手として、地区では名が知れていたが、高校ではなかなかレギュラーになれず、最近では後輩に追い越されてしまっている。学年では目立つ存在であり、友人も多い。〕

家庭では無口である。保護者も「もう高校生だから」とあまり本人の行動に対してうるさく言わない。中学時代までは休日も練習を見に行くなどして、熱心に部活動を応援してきたが、最近では関心が薄れている様子である。

〔男は2年生になると、授業の進度についていけず、出される課題も提出できないまま毎日が過ぎてしまうようになった。授業のたびに課題未提出者はクラス全員の前で名前を呼ばれ、注意を受ける。さらに、授業後も教科担任のD先生に呼び止められ、「なぜ出さないの?」「やる気がないの?」「単位が取れなくても知らないよ。」等、しつこく注意をされる。「出す気はあります。でも部活で帰りが遅くて…」と言うと「何回同じ言い訳してるの。少しはやる気を見せなさい。」と指導されてしまう。そんなお説教が続いた後で、嫌気がさしてふてくされた表情をみると、「何なの、その態度は!」と怒鳴られる。そんなことがしばらく続いた。〕

授業中、たまに「わかんねえ。」と言ってみるが、「勉強してないんだから当然でしょ。」と取り合ってもらえず、周囲から嘲笑が漏れたりすると、普段目立っている分、よけいに恥ずかしい気持ちにさせられることがあった。次第に、席の離れた友人にも話しかける、ウケをねらうようなことを言って授業を中断させる、などの行動が目立つようになった。クラスはその言動

に対し、時には笑う、などの反応もしていたが、D先生は自分への挑戦であるかのように受け取り、ついにC男の面子をつぶすような発言をしてしまった。「C男、どうしてそんなことでしか目立てないの。」「みんな、C男のことは相手にしないように。」

見下すような、冷淡なまなざしと口調にC男はキレた。いきなり椅子を倒し立ち上がると、「何だと！てめえ！」と叫び、ものすごい形相のまま震える拳で教卓を叩き、「こんな学校やめてやらあ！」と捨てぜりふを残して教室を出ていった。

C男への対応

(1) 学校での対応

ア 本人へのかかわり

まず、保護者の同席のもと、「今回のような行為はいけない」ということを校長から本人に毅然と指導した後、生徒指導主事を中心に複数の教師がかかわり、別室に登校させて指導していくようにした。

具体的には、時間割に沿って学習させ、時間ごとの担当者が本人を訪ね、課題の進捗状況を確認する。と同時に、さまざまな観点から話す機会をもつことで、C男の気持ちを受け止めつつ、行動の変容を促し、これからの高校生活に生かしていけるように援助しよう、というものである。担任はもちろんのこと、副担任、学年主任、生徒指導主事、教育相談担当、部活動の顧問、養護教諭、教科担任、そして教頭にもメンバーに入ってもらったことになった。担当者はそれぞれの立場を生かして「生まれてからこれまでにいろんな人にしてもらったことを思い起こしてみたらどうだろう」「今後の進路のことを考えてみたらどうだろう」「クラスは今こんなふうで、みんなお前のことを待ってるんだ」等、話をするようにした。また、教育相談担当は段階的に「C男が自分の気持ちをもっと出せるように、こんなかかわりをしたらどうか」といった提案をして、担当者間をつなぐ役目を担うようにした。C男にとっては、いろいろな価値

観にふれる貴重な機会となったようである。

さらに、C男には毎日日誌をつけさせ、保護者にも一言書いてもらうようにした。担任はそれをもとに、本人と話し、最後にコメントを書いて返すことを続けた。日誌には、これまで語られなかったC男自身のつらさや、D先生にとってしまった態度についての反省が書かれるようになってきた。また、部活動での挫折感が引き金となり、徐々に自信をなくしてしまっていたということも分かってきた。担任はC男をとりまく状況がどうであったのかを改めて知り、C男が本当はどのようにしたかったのか、何を訴えたかったのかを分かろうとするよう努めた。そして、具体的にどう対処していけばよいのかを一緒に考えていった。指導期間の後半になると、今後の高校生活をどのように過ごしていきたいのか、具体的な目標も記されるようになっていった。

一方、D先生は「はじめは、C男を留年させたくないという気持ちから、注意をしていたつもりだった。しかし、授業中のC男の言動が、だんだん自分の指導力を試しているように思えてきて、過敏に反応するようになってしまい、ほかの生徒への手前、ついむきになってしまっていた。傷つけるようなことを言ってしまったのはC男に対して申し訳なかった。」という本心を養護教諭に漏らした。そして、本当はC男も「勉強が分かりたい」という気持ちがあったのに、それに気づけなかったこと、授業が分かるようになるために、具体的に何をしたらいいのかということを教えていなかったこと、C男は自信のなさを素直に伝えられなくて、授業中について注意を引く行動をとってしまっているのかもしれない、という見方をしなかったこと、さらに、部活動で味わっている挫折感を知らなかったこと、などを冷静に振り返っていた。

そして、C男の担当時間のときに、「みんなの前で傷つけて悪かった。」と思いついて謝った。C男は「自分の方こそすいません。」と小さな声であったが、きちんとD先生の顔を

見て言った。その後、D先生は、C男がつまずいているところと一緒に確認し、励ましながら丁寧に指導していった。これをきっかけに、C男とD先生とのわだかまりは少しずつ解けていったようである。

イ クラスへのかかわり

C男の指導期間中、クラスでは「今後、自分なりの目標を見出して、高校生活を送るには、どうすればよいのか」という問題提起をし、今回の件をC男個人の特別な問題として受け止めずに、一人一人に考えさせるよい機会ととらえるようにした。これにより、他のやや無気力な生徒たちにも前向きさが見られるようになり、クラスの雰囲気在意欲的になっていった。

(2) 家庭でのかかわり

家庭と学校とが連携し、C男に関する情報を共有しながら、援助の方向性を見出していくようにした。

C男が部活動の中で抱えていた挫折感を両親は何となく感じてはいたが、あまり大きな問題としてはとらえていなかった。すぐ上の兄は同じ競技で他校のレギュラー選手である。休日には両親そろって兄の応援に出かけていたが、兄のようになれないC男がどんな気持ちでいたのか、ということには気づいていなかった。そこで、家庭でも、本人が自信を持てるように支援していこうということになった。簡単なことだが、C男なりのがんばりを認めようということである。

父親は「レギュラーでなくても、部活を続けていることに意義がある。」「遠い距離を悪天候の日でも自転車で通っていることは偉い。」といった言葉かけを意識して行い、母親は「C男は明るくて優しい。お母さんはいつもおまえの元気に救われている。」というメッセージを折に触れ伝えるようにした。そして、C男が出場しない試合にも両親で応援に行くようにした。

C男は両親が注目し、支えてくれたことで、次第に心を開き、自信が持てるようになっていった。

理解とかかわりのポイント

・生徒を多面的にとらえる

高校では、自分の教科以外の授業で生徒が見せる顔、部活動で見せる顔、休み時間に見せる顔、に気づきにくい状況があります。一面的な見方をすることは、背景を理解しない偏った指導に陥る可能性があります。

複数の教師がかかわることで、生徒を多面的にとらえることができるようになります。自分の目で生徒を見る機会を努めてつくることは勿論ですが、他の先生や生徒からの情報も貴重です。日頃から、「この先生になら協力してもいいかな」と思ってもらえるような人間関係づくりを心がけたいものです。

・自立心、自尊心を尊重する

高校時代は自立したいという気持ちが一層強まる時期です。人から指図されたり、執拗にかかわられることを嫌がる傾向にあります。ですから、指導は毅然と、短く、を心がけたいものです。また、お仕着せの指導ではなく、決められた枠の中にあっても、自己決定の余地を残し、生徒自身に考えさせ、行動させるという主体性を伸ばしていくことが大切です。

また、プライドをかなり意識しますから、人前で傷つけられることは絶対に許せません。生徒の自立心、自尊心を尊重した対応を考えていく必要があります。

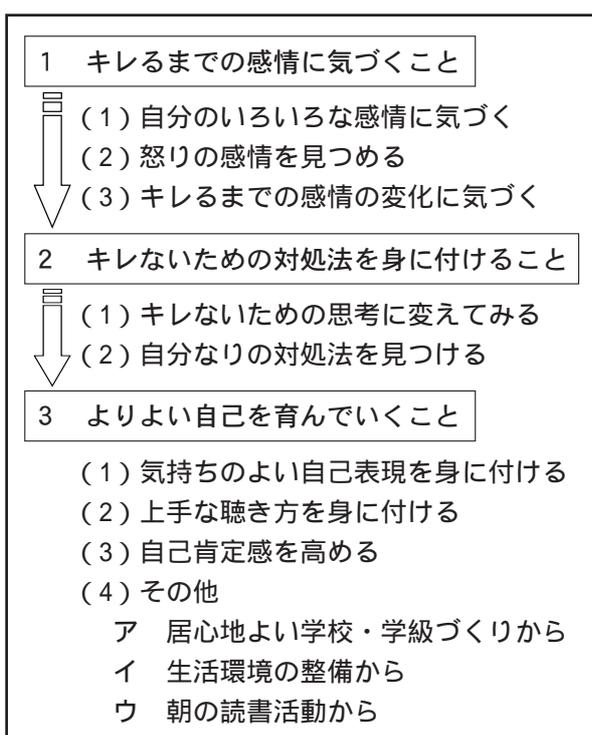
・授業を見直す

授業はすべての基本であると言われる。高校の場合、特に単位取得は大きな問題です。生徒の「進級できるのか」という不安は教師が考えるよりもずっと切実です。ときに、その不安が募り、怒りという形で教師に向けられることもあります。自分の授業が生徒の実態に合っているのかどうか、常に自己評価し、改善していくことが大切です。また、その教科が苦手な生徒には個別に対応し、勉強の仕方から教えることも必要です。

〔4〕 キレないための予防的取組み ～心理教育のプログラム例～

怒りという感情は、他の感情と同じように自らの心の中に自然とわき起こるものであり、避けようとしたり、抑えようとしたりすればなくなるというものではありません。しかし、実際には、日常の中で怒りを感じないようにしたり、抑えたり、感じたとしても否定しようとしたりすることはよくあることです。また、怒りを感じているのに、笑ってみたりすることも少なくありません。こうしたことは、怒りの感情はない方がよいとか、怒りは避けるべきだといった先入観がもともと働いていることによると思われる。こうして不満をため続けた結果、爆発的に怒りが表出してしまい、キレるという攻撃的な言動に走ってしまうわけです。そこで、怒りも当たり前の感情であることや怒りを適切に表現することは重要なことであることを知ったり、キレないための対処法や自己表現を身に付けたりすることがとても大切なことになります。

ここでは、キレないための予防的取組みとして、次のような心理教育のプログラム例を考えてみました。活動の主役は、あくまでも子どもたちです。



これを一つの例として、学級や子どもたちの実態、発達段階に応じて、工夫をしながら計画的に取り組んでいくことが大切です。

1 キレるまでの感情に気づくこと

キレにくくするために、まずは、子どもたち自身が自分のいろいろな感情に気づいたり、自分の怒りの感情をとらえたり、その変化を見つめたりすることが重要です。それは、様々な感情を認め、自分の感情を上手に扱うことができるようになっていくからです。

そこで、キレるまでの感情を見つめるという機会を意図的に設定します。

(1) 自分のいろいろな感情に気づく

まずは、自分の中にワクワクしたり、イライラしたりするなど様々な感情があることを自覚することが大切です。そして、うれしい、楽しい、悲しい、怒っている、うらやましいなどの自分の気持ちが、どのような時に起きるのか、なぜ生じるのかを見つめることで、自分の中にわき起こってくるいろいろな感情があることに気づかせたいものです。

そして、怒りなどのネガティブな思いを含めたいろいろな感情は、自然で当たり前のものであり、そのまま感じてよいものであることをおさえることが重要です。

→ ワークシート・例1 (P18)

* 「いろいろな気持ちを見つめてみよう」

○ Point ○

- ・自分の中で起こっているいろいろな感情に目を向ける。
- ・怒りなどのネガティブな思いを含めたすべての感情を肯定的にそのまま素直に受け止める。

(2) 怒りの感情を見つめる

いろいろな感情の中でも、ここでは、怒りの感情に焦点を当てていきます。怒りは重要な感情の一つですが、往々にして、否定的な感情として、自他共に受け入れられないものです。

そこで、自分自身にわき起こる怒りに対する感情を見つめることで、怒りを感じることで自他共に自然で当たり前のことであることを理解させます。

ワークシート・例2 (P19)
*「怒りの気持ちを見つめてみよう」

○ Point ○

- ・自分の中で起こっている怒りの感情に目を向ける。
- ・怒りは当たり前の自然な感情であることを認識する。

(3) キレるまでの感情の変化に気づく

キレる子は突然にキレるかのように見えます。子どもたち自身も、キレると、何かがブツツとキレたかのように一気に感情が吹き出てしまい、自分ではどうにも收拾がつかないような状態になってしまうと感じていることもよくあることです。しかし、実際には、そこに至るまでには「イライラ」や「ムカムカ」など様々な感情が動き始め、積み重なって、最終的にキレるという行動につながるのです。

そこで、子どもたちが、キレるまでの怒りの感情の変化を見つめ、それに自分自身が気づくことができるように配慮します。そのことにより、何によってどうなるとキレてしまうのかを客観的にとらえることができます。

例えば、くちびるを噛みしめるなど身体状況などにも焦点を当てることで、自分の心身の状態を把握し、キレないようにするための自分なりの対処法を見つけることとなります。

ワークシート・例3 (P20)
*「キレるまでの気持ちの変化を見つめてみよう」

○ Point ○

- ・キレるまでの感情の変化を見つめる。
- ・何によってどうなるとキレるのか(身体状況など)を客観的にとらえる。

2 キレないための対処法を身に付けること

わき起こってくる自然な感情をがまんして抑え込もうとしたり、なかったものと見なそうとすると、いずれ不適切な形で表出してしまいます。

ここでは、キレないための自分なりの対処法を考えていきます。

(1) キレないための思考に変えてみる

先の〔2〕2(2)本人に関する要因 イ思考の特徴で述べたように、同じような出来事に見舞われても、その出来事への反応は人によってまったく異なります。この違いは、出来事そのものの違いではなく、その出来事をどのようにとらえるのかによるわけです。つまり、怒りの感情で言えば、どんな出来事も直接的には人を怒らせるものではないということです。実際は、ある出来事を、自分への攻撃とか不正義、不公平などと解釈するからこそ、私たちは心理的な反応を起こすのです。その反応には、攻撃的な強い衝動も伴っており、それが怒りなのです。

したがって、キレないようにするための一つの方法としては、ある出来事をどう解釈し、受け止めるかという思考に焦点を当てるのが考えられます。それは、ゆがんだ考え方や不合理的な信念をもっているならば、それを変えるようなものの考え方やとらえ方をすることにより、ムカついたりキレたりすることが和らぐというものです。そして、どのように行動したらいいのかを考えるための余裕がもてます。

例えば、廊下を歩いていたら、誰かがぶつかってきたとします。その時、「わざとわたしに

ぶつかってきた！」と<キレル時のとらえ方>で考えるより、「たまたまよろけてぶつかったのだろう」と<ムカつかない時のとらえ方>で考えてみます。そのことにより、同じ出来事でも、とらえ方しだいでムカつかずに心穏やかにいられます。

この方法は、感情を抑え込むというものではなく、感情を上手にコントロールするといったものです。

ワークシート・例4 (P21)
*「キレないための考え方に変えてみよう」

○ Point ○

- ・同じ出来事に対して、<キレル時のとらえ方>と<ムカつかない時のとらえ方>があることに気づく。
- ・キレないための考え方に変えてみる練習をする。
- ・自分自身の生活を振り返り、キレないための思考(ものの考え方、とらえ方)に変えてみる。
- ・考え次第で、キレルまでに至らないことに気づく。

(2) 自分なりの対処法を見つける

キレないための一つの対処法として、キレてしまう前に、深呼吸をするなど気持ちが落ち着くような方法をとるといってもあります。

これは、先の1(3)「キレルまでの感情の変化に気づく」により、感情の変化と身体状況を客観的に把握したように、自分の心身の状態に着目し、キレてしまう前に自分自身で怒りをコントロールし、高ぶった感情を落ち着かせるという対処法です。それは、がまんをするといったものではなく、その場から離れるなど自らの意思で積極的に沈静方策をとるといってもいいです。それには、自分に合った対処法を子ども自身が見つけられることが重要です。

ワークシート・例5 (P22)
*「落ち着く方法を見つけよう」

○ Point ○

- ・気持ちを落ち着かせる方法があることに気づく。
- ・自分に合った対処法を見つける。

3 よりよい自己を育てていくこと

ここでは、よりよい自己を育てていくという開発的な取り組みを目指します。

怒りの感情の対処法や沈静方策ではなく、気持ちのよい自己表現や上手な聴き方を身に付けたり、自己肯定感を高めたりするなど、もっている自らの力を高めていくことを考えていきます。

(1) 気持ちのよい自己表現を身に付ける

キレない子どもを育てるためには、コミュニケーション能力を伸ばすことが最大のポイントと言えます。自然に感じる怒りは、表現しないと欲求不満をつのらせ、たまった結果、キレル行動に転じてしまうのです。だから、怒りの感情をうまく表現していくことができれば、キレルまでには至らないわけです。

そこで、怒りの感情をうまく表現するために、まず大切なことは、怒りの程度をつかむことです。先の1(3)「キレルまでの感情の変化に気づく」を用いると、子どもたちが、キレルまでの身体状況や言動などの状態を客観的に把握することができますが、できれば怒りを感じ始めた程度(レベル2;ムカつく)の時に表現しておくこと(小出しにすること)が大切です。その時には、怒りの感情を、自分にとっても、相手にとっても上手に伝えられるように自己表現をしたいものです。それには、相手に脅威を与えないように、しかも、はっきり「何がいや」で「どうして欲しいのか」を伝えることが大切です。

ここでは、気持ちのよい自己表現として、具体的に「私メッセージ」について考えていきま

す。「私メッセージ」とは、自分の感情をはっきりと示し、新しい解決の仕方を提案するというものです。逆に、誰かを非難したり、攻撃したりする言い方が、「あなたメッセージ」です。例えば、ボールを独占している子に対して、「××さん、ずるいよ！自分ばかりで」が「あなたメッセージ」です。一方、「わたしは、いつもボールが使えなくて、つまらないんだ。次、貸してくれる？」という言い方が、「私メッセージ」です。違いを理解した上で、気持ちのよい自己表現ができるように身に付けたいところです。

ワークシート・例6 (P23)
*「“私メッセージ”で言ってみよう」

○ Point ○

- ・「あなたメッセージ」と「私メッセージ」の言い方の違いに気づく。
- ・怒りの気持ちを上手に表現するために、「私メッセージ」の言い方を考える。
- ・実際に、声に出して言ってみる。

(2) 上手な聴き方を身に付ける

せっかく自分の気持ちを伝えたものの、相手にしっかりと受け止めてもらえないと、「言っても、聴いてもらえない」「どうせ、分かってももらえない」などと、自己表現したことについて後悔してしまいます。そして、自分の気持ちを伝えることに対してためらい、結局、自己表現をしなくなってしまう。

そこで、相手が気持ちよく話せるように、よく聴くという上手な聴き方を身に付けたいものです。

ここでは、上手な聴き方を「体を向ける 話す人を見る あいづちをうつ」の3つのルールをもとに、実際に練習をしてみます。その際は、模範を見せたり、逆に良くない聴き方なども具体的に示すことで、上手な聴き方に気づけるようにします。そして、3つのルール以外に「最後まで聴く」「分かったことを伝える」などの上手な聴き方を発達段階に応じて考えるこ

とで、相手が気持ちよく話せるような聴き方をさらに身に付けていきたいものです。

ワークシート・例7 (P24)
*「相手の話をよくきこう」

○ Point ○

- ・相手の話をよく聴くための方法に気づく。
- ・実際に話をよく聴く練習をしてみる。
- ・さらに、相手が気持ちよく話せるような聴き方について考えてみる。

(3) 自己肯定感を高める

キレない子どもを育てるためには、子どもの自己肯定感を高めることが大切です。自己肯定感とは、「自分がありのままの自分であって大丈夫、自分のことが好きだと思える、自分で自分を大切にする」という気持ちです。ともすれば、何かあると自信を失い「どうせ、オレなんか…」と自己を否定的にとらえがちになります。しかし、欠点や短所を抱えながらも、自己を素直に見つめ、受け入れられると、物事に対して前向きに行動することができるようになります。

そこで、「自分のよいところ」を見つけてみることを、意図的に設定します。自分のよいところをたくさん見出すことで、自己を肯定的にとらえ、“I am OK!”という温かな思いを育てていきます。さらに、友だちにも「自分のよいところ」を見つけて、書いてもらうことで、自分のよさを新たに発見したり、再認識することができます。

また、友だちのよさを見つけて、書くことを通して、自分だけではなく相手も受け入れるという“You are OK!”という気持ちも同時に育てていきます。このことは、自他共に認め合い、相手の立場も思いやる、よりよい自己を築いていくこととなります。

このように、ありのままの自分を素直に、かつポジティブに見られるようにすると共に、他者の肯定的側面を積極的に受け入れたり、他者に対する肯定的な見方ができるような態度を育

てていくことが大切です。

この時、自分自身を肯定的に見つめて「自分のよいところ」をたくさん書き出したものを他人に見られるということは、照れや恥ずかしさなどの心理的抵抗を引き起こすことが考えられます。したがって、友だちによさを書いてもらうときは、自分で記入したことが見られないように別紙を用意するなどの配慮も必要です。また、書いてもらう際は、隣の人、グループの人など学級の実態に応じて実施することが大切です。

→ ワークシート・例8 (P25)
*「自分のよいところを見つけよう」

○ Point ○

- ・自分のよいところをたくさん見つける。
- ・友達のよさにも目を向け、自他共に認め合う。
- ・自分のよさを新たに発見したり、再認識することで、自己肯定感を高める。

(4) その他

ア 居心地のよい学校・学級づくりから

一日の生活の中で、子どもたちがのびのびと自己を表出できるためには、学校が楽しく、学級が居心地のよいところであることがとても重要なことです。

居心地のよい学級とは、安心していられること、温かい人間関係が育まれていることと言われています。学級のルールが守られていることで、お互いが侵害されることなく心身共に安心して生活できるようになります。また、温かい人間関係の中で活動することによって、学級集団への所属感がさらに高まります。

また、学級集団等を分析する方法として、「楽しい学校生活を送るためのアンケートQ-U」(河村茂雄著, 図書文化社)があります。このような検査を用い、学級における子どもを客観的にとらえるということも一つの方法です。

イ 生活環境の整備から

割れた窓ガラスを放置しておく、やがてその場の環境が荒廃していき、逆に、割れた窓ガラスを直し、整備していくと、その場の環境が健全になっていくという「割れ窓理論」(G.L. Kelling)があります。また、「環境は人をつくる」と言われるように、環境が果たす教育への役割はとても大きいものです。

子どもたちの生活環境を整備したり、調整したりすることによって、いろいろな物事に対して落ち着いて取り組むことができるようになります。そして、子どもたちは、確実に情緒や行動が安定してきます。

特に、ゴミが落ちていないなど毎日学んでいる教室等の環境美化に努めることは、とても重要なことです。

ウ 朝の読書活動から

本を読むことは、「心を豊かにする」と言われます。文部科学省の「読書活動の状況(平成15年度)(公立)」によれば、全校一斉の朝の始業前の読書活動は、小学校で79.7%、中学校で66.0%、高等学校で25.7%が実施している状況です。

この朝の読書活動の取組みにより、本を読まない子どもが読むようになったり読書時間が増えたりすることはもとより、学校全体に落ち着きが出てきたり、子どもたちの集中力が増して他の授業にもよい影響が出ています。このようにして、心穏やかに学校生活をスタートすることができることから、乱れた言動が減少し、ひいては子どものコミュニケーション能力を高めることにもつながっているものと考えられます。

このように、朝の読書活動は、子どもたちの心を豊かに育む一つの方法であると思われるます。

前にも述べたように怒りという感情は、他のいろいろな感情と同じように自らの心の中に自然とわき起こるものであり、感じないようにしたり、

抑え込もうとしたりすればなくなるというものではありません。そこで、怒りも当たり前の感情であること、怒りを適切に表現することは重要なことであることを認識し、自分の感情を上手に扱うことができるようにしたいものです。そのためには、キレないための対処法や自己表現を身に付けたりするなどの予防的取組みを行っていくことがとても大切です。

これらのワークシートを含めたプログラムは、一つの例として作成したので、目の前の子どもたちに応じて、工夫をしながら段階を追って計画的

に取り組んでいくことが求められます。

その際、最も重要なことは、子どもたちとの温かな信頼関係を築くということです。子どもが安心して自己を表現できるためには、自分を一人の人間として尊重してくれるという信頼関係があることが大前提です。この温かな人間関係は、感情が安全に流れ出るための土壌を提供してくれます。

何よりも、安心して自己を表現できるという人間関係づくりが最も大切なことであることを認識しておきたいものです。

＊ ＊先生自身の「怒りのコントロール度」をチェックしてみませんか？ ＊ ＊

＊ あなたは、どうやって怒りを表現しているでしょうか？

怒っているときに、私は...？

あてはまるところの数字に をつけましょう。



	いつもする	ときどき	あまり	まったく
ア すごく冷静になり、冷たい態度をとる	1	2	3	4
イ 大声で叫ぶ	4	3	2	1
ウ 泣く	1	2	3	4
エ わけが分からなくなる	4	3	2	1
オ ひどい言葉をつかう	4	3	2	1
カ 暴力をつかう	4	3	2	1
キ 無視するが、害のない何かに八つ当たりする	1	2	3	4
ク その場から歩み去る	1	2	3	4
ケ 物を壊す	4	3	2	1
コ 気持ちが冷静になるのを待つ	1	2	3	4

◇◇ チェックした数字を合計してください ◇◇

31～40；あなたの怒りは、コントロールを失っていて、「キレて」いる状態です。

20～30；あなたの怒りのスタイルは、バランスがとれているといえるでしょう。

10～19；あなたの怒りは抑えすぎかもしれません。

でも、どこかでその感情は出てきてしまいます。いつか「キレて」しまうかも。

抑えてばかりでは、いつも満たされない気持ちです。

＊ この尺度は、標準化したものではありませんので、一つの目安としてみてください。

「子どもをキレさせないおとなが逆ギレしない対処法」より

例1 <いろいろな気持ちを見つめてみよう>

年 組 番 氏名

* 次の**気持ち**になるときを、ふりかえってみましょう。

(例・わたしが**うれしい**と感じるのは、先生や家族などにほめられたとき)



- | | |
|-------------------------------|----|
| ア わたしが う れ し い と感じるのは、 | とき |
| イ わたしが おもしろい と感じるのは、 | とき |
| ウ わたしが 楽 し い と感じるのは、 | とき |
| エ わたしが 幸 せ と感じるのは、 | とき |
| オ わたしが さびしい と感じるのは、 | とき |
| カ わたしが つ ら い と感じるのは、 | とき |
| キ わたしが 悲 し い と感じるのは、 | とき |
| ク わたしが 不 安 と感じるのは、 | とき |
| ケ わたしが こ わ い と感じるのは、 | とき |
| コ わたしが はずかしい と感じるのは、 | とき |
| サ わたしが うらやましい と感じるのは、 | とき |
| シ わたしが が っ か り と感じるのは、 | とき |
| ス わたしが あ せ り を感じるのは、 | とき |
| セ わたしが い や だ と感じるのは、 | とき |
| ソ わたしが く や し い と感じるのは、 | とき |
| タ わたしが ムカつく と感じるのは、 | とき |

* **気づいたこと、感じたこと、思ったこと**などを書いてみましょう。

例2 <怒りの気持ちを見つめてみよう>

年 組 番 氏名

* 「怒り」について、日ごろ感じたり思ったりしていることを書いてみましょう。



ア 「怒り」とは、

イ わたしが「怒る」のは、

とき

ウ わたしは「怒る」と、

になる

エ 怒っている人を見ると、

と感じる

* 気づいたこと、感じたこと、思ったことなどを書いてみましょう。

例3 <キレルまでの気持ちの変化を見つめてみよう>

年 組 番 氏名 _____

* 最近、自分がどういうことで「キレル」のか、
 (または、「キレル」としたら、どういうことで?)
 ふりかえてみましょう。



《「キレル」とは、怒りの気持ちがたまって行って、爆発してしまうこと……です。》

	どうなる? (体の状況、ことばや行動など)
4 キレル	
3 キレそうになる	
2 ムカつく	
1 落ち着いている	

* 気づいたこと、感じたこと、思ったことなどを書いてみましょう。

例4 <キレないための考え方に変えてみよう>

年 組 番 氏名 _____

* 次のできごとについて、<キレる時のとらえ方>と<ムカつかない時のとらえ方>をそれぞれ考えてみましょう。

できごと	<キレる時のとらえ方>	<ムカつかない時のとらえ方>
例) ☆ ろう下を歩いていたら、だれかがぶつかってきた。	 ●わたしを押しつけてがさせようとした。 ●いやがらせをされた。	 ○たまたまぶつかってしまったのだろう。 ○よろけてしまったのかも。
☆ 水飲み場で並んでいて、やっと自分の番になったのにわりこまれた。		
☆ 友達に「バカだなあ」と言われた。		
☆ 自分だけ、先生にしかられた。		

* 最近あった「ムカついたこと」について、考えてみましょう。

できごと	<キレる時のとらえ方>	<ムカつかない時のとらえ方>
		

* 気づいたこと、感じたこと、思ったことなどを書いてみましょう。

例5 <落ち着く方法を見つけよう>

年 組 番 氏名

* 次に書かれていることは、
キてしまいそうになる時に、**気持ちを落ち着かせるための方法**です。

あなた自身が使える、合っていると思うものを選んで、○をつけましょう。

- ア ゆっくりと深呼吸をする。
- イ ゆっくり10まで数える。
- ウ 「落ち着いて・・・」などと心の中でつぶやく。
- エ 悪いことばかりではなく、今後はよいこともあるだろうと考える。
- オ どこか別の好きな場所にいることを想像する。
- カ その場で、体を動かす（首を回す、肩を上げ下げするなど）。
- キ まわりで起こっていることを無視する。
- ク その場からはなれる。
- ケ 落ち着ける場所に行く。
- コ 安心できる人（友達や先生、親など）に、話をきいてもらう。
- サ 頼れる人（友達や先生、親など）のところへ行き、助けを求める。
- シ 運動する（歩く、走る、ドッジボールやサッカーをするなど）。
- ス 音楽をきく。
- セ 自分の好きなことをする。



* その他、気持ちを落ち着かせるために、
あなたがすでにやっている方法があったら書いてください。

* 気づいたこと、感じたこと、思ったことなどを書いてみましょう。

例6 < “私メッセージ”で言ってみよう >

年 組 番 氏名

* 怒りの気持ちを上手に表現するためには、
“私メッセージ” といって、「わたしは…」と自分の気持ちを正直に言い、
どうしてほしいのかをはっきりと伝える方法があります。
この反対の言い方に、“あなたメッセージ” があります。
これは、相手のことを責めたり、非難したりする言い方です。



例) ボールをひとりじめしている子に対して、

- 「わたしは、いつも使えなくて、つまらないんだ。次、貸してくれる？」が “私メッセージ” です。
 - 「××さん、ずるいよ！自分ばかりで」が “あなたメッセージ” です。
- * どちらの言い方が、上手に自分の気持ちを伝えているでしょうか？

1 次の場面の時、“私メッセージ” を使って、言ってみましょう。

- 遊んでいる時、じゃまされたら、
(“あなたメッセージ” で言うと「おー！おまえ、じゃまなんだよ！どけよ！」などです。)

「わたしは、
 自分の気持ち _____ どうしてほしいのか」

- 並んでいる順番を守らなかったら、

「
 自分の気持ち _____ どうしてほしいのか」

- 悪口を言われた時、

「
 _____」

2 最近あったムカついたできごとを思い出して・・・
“私メッセージ” を使って、言ってみましょう。

○ムカついたできごと；

 「
 _____」

* 気づいたこと、感じたこと、思ったことなどを書いてみましょう。

例7 <相手の話をよくきこう>

年 組 番 氏名

* 相手が気持ちよく話せる上手なきき方の3つのルールは・・・

- ア 体を向ける
- イ 話す人を見る
- ウ あいづちをうつ

です。



1 それでは、友達と二人組になって、
きき役は、3つのルールを守って、相手が気持ちよく話せるように上手にきいて
みましょう。

話し役は、わたしの好きなこと(得意なこと、がんばっていること)などを話して
みましょう。

<交替してやってみましょう。>

2 上の3つのルール以外で、どのようにきいてもらおうと話しやすかったですか？

3 もう一度、3つのルール以外によかったと思ったことにも気をつけて、
相手をかえて、また、同じように、練習してみましょう。

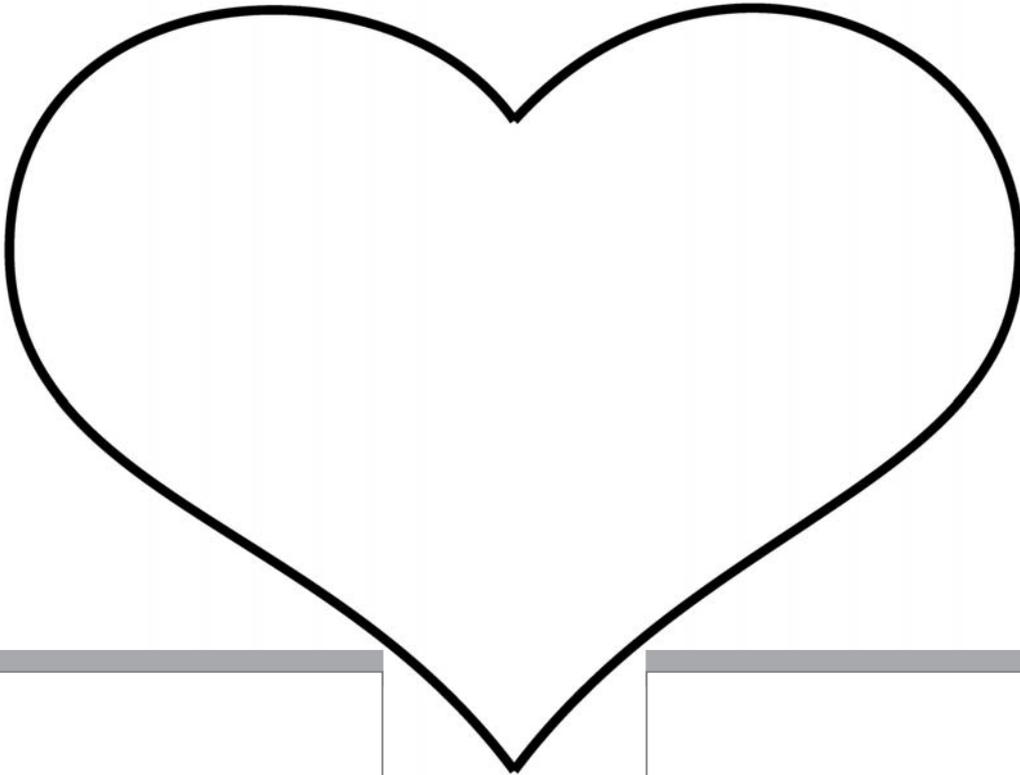
<交替してやってみましょう。>

* 気づいたこと、感じたこと、思ったことなどを書いてみましょう。

例8 <自分のよいところを見つけよう>

_____ 年 _____ 組 _____ 番 氏名 _____

* 自分のよいところを  の中にたくさん書いてみましょう。



--

--

--

--

* 友だちに、あなたのよいところを書いてもらい、 にはりましょう。

* 気づいたこと、感じたこと、思ったことなどを書いてみましょう。

〈引用・参考文献等〉

- 親子不全 = <キレない>子どもの育て方 2000 水島広子 講談社現代新書
怒りをコントロールできない子の理解と対応 2004 大河原美以 金子書房
キレやすい子の理解と対応 2002 本田恵子 ほんの森出版
キレる青少年の心 2002 宮下一博・大野久 北大路書房
キレる・ムカつく 1998 ベネッセ
情動の科学的解明と教育等への応用に関する検討会 2005 文部科学省初等中等教育局児童生徒課
脳内汚染 2006 岡田尊司 文藝春秋
児童心理 2月号 特集 キレない子に育てる 2000 金子書房
子どもをキレさせない おとなが逆ギレしない対処法 2003 A.フォーペル、E.ヘリック、P.シャープ 北大路書房
アサーショントレーニング 1993 平木典子 金子書房
楽しい学校生活を送るためのアンケートQ - U 河村茂雄 図書文化社
学校図書館の現状に関する調査結果（概要） 2005 文部科学省

「学級・ホームルーム担任のための教育相談」

- | | | |
|------|------------------------|-----------|
| 第1集 | 登校拒否児童生徒の理解と指導 | (昭和63年度) |
| 第2集 | 無気力な児童生徒の理解と指導 | (平成元年度) |
| 第3集 | 「緘黙」の理解と指導 | (平成2年度) |
| 第4集 | 登校拒否児童生徒の理解と指導(2) | (平成3年度) |
| 第5集 | いじめへの対応 | (平成4年度) |
| 第6集 | 事例研究のすすめ方 児童生徒理解のために | (平成5年度) |
| 第7集 | 不登校児童生徒の理解と指導 | (平成6年度) |
| 第8集 | いじめへの対応(2) | (平成7年度) |
| 第9集 | 学校教育相談の進め方 実践編(1) | (平成8年度) |
| 第10集 | 学校教育相談の進め方 実践編(2) | (平成9年度) |
| 第11集 | 気になる子の理解と対応 | (平成10年度) |
| 第12集 | リストカット・自殺企図・摂食障害の理解と対応 | (平成15年度)* |
| 第13集 | 保護者との連携を深めるために | (平成16年度)* |

* 栃木県総合教育センターのホームページにて、閲覧及びダウンロードできます。

調査研究報告書

- ・「望ましい学級経営の在り方」(中間まとめ) (平成11年度)
- ・「望ましい学級経営の在り方」(まとめ) (平成12年度)
- ・「不登校児童生徒の援助・指導の在り方」(中間まとめ) (平成13年度)
- ・「不登校児童生徒の援助・指導の在り方」(まとめ) (平成14年度)

あ と が き

本冊子は、最近多くの子どもたちにみられる「キレる」という行動がどうして起きるのか、その背景や要因について考え、またどのように接したらよいかについて事例も交えながら、対応の実際についてまとめたものです。さらに、キレるという行動を予防するためにはどのような手だてがあるかについても例を示しました。

限られた紙面の中ではありますが、できるだけ分かりやすい内容になることを基本方針に編集を進めました。先生方が、今後、キレる行動を示す子どもたちと接する時に、またキレる行動の予防的なプログラムを考える時に参考としていただければたいへん幸いに存じます。

当総合教育センターでは、不登校やいじめ、リストカット等のさまざまな児童生徒の問題についての教育相談を実施しています。また、学校からの児童生徒に関する相談にも応じていますので、問題を抱えている子どもたちへの対応の仕方が分からない等のことがありましたら、是非とも教育相談部まで御相談ください。

作 成 者

部長補佐	伊	澤	成	男
副主幹	赤	上	純	子
指導主事	潮	田	裕	子
指導主事	梅	澤	圭	子
指導主事	松	本	美	智代

平成18年3月発行

学級・ホームルーム担任のための教育相談 第14集
「キレる子どもの理解と対応」

発行 栃木県総合教育センター
〒320-0002 栃木県宇都宮市瓦谷町1,070
TEL 028-665-7211
FAX 028-665-7217
発行者 佐藤信勝